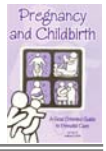
28 a 32 Semanas de Embarazo



Refiere a las paginas 47-52, 94-98, y 149-158 en su guía de Pregnancy and Childbirth para mas información

Su Bebé

Tamaño: Como 16 pulgadas *Peso*: 2 ½ a 3 libras

Hechos Interesantes: Su bebé tiene ciclos definitivos activos y de dormir. El bebé se puede chupar su dedo. El cerebro y sistema nervioso está creciendo rapidamente.

Su Cuerpo

Usted se puede cansar mas rapido de lo que usted está acostumbrada. Si se permanece de pie por largos tiempos, usted puede notar que sus piernas se hinchan. Un periodo de descanso durante el día puede ser de beneficio. A veces sus pechos (senos) pueden seguir goteando al punto donde ya usted necesitaría usar almohadillas de senos (breast pads).

Su Visita

Ya para este punto de su embarazo estamos esperando de verla cada dos semanas. Durante su cita, la enfermera partera escuchará los latidos del corazón de su bebé con un doppler, medirá su embarazo con una cinta de medir, y localiza la posición de su bebé poniendo las manos sobre su barriga

4 Grande Razones para Amamantar

1) **Amamantar es gratis; Puede economizer $500 o mas solo por no tener que comprar formula.**
2) **Leche maternal siempre está lista para usar; pues no requiere preparación.**
3) **Amamantar promueve la union entre ambos madre y el bebé.**
4) **Los bebés que son amantado tiendan ser mas saludable y requieren menos viajes al doctor .**

Sus Responsabilidades

Sus responsabilidades son de mantener sus citas prenatales. Asegurase que su bebé se está moviendo bien. Sigue haciendo los ejercicios y comiendo saludable. Atendes clases de nacimiento. Motive su pareja o miembro de familia a que la acompañe a su proxima cita y clases de nacimiento. Si usted está interesada en amamantar entonces este es el tiempo para ir a la biblioteca y aprender lo que pueda sobre el amamantar. Comienza planificar de como sería la vida cuando llegue el bebé a la casa, y obtenga aquellos articulos convenientes que pueden ayudarla, (ejemplos- cocinar comidas y almacenarlas en el congelador (freezer), platos deshechable, al igual que pañales deshechables).